

# QIGONG

VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ & MEDITACE

**SOBOTA, 12. ledna 2019**  
**od 9.30 – 17.00 hodin**

(příchod na místo je v 9.10 hodin nejpozději,  
abychom mohli včas začít)

**Rodinné centrum MACEŠKA**  
**Pražská 80, Znojmo**  
[www.maceskaznojmo.cz](http://www.maceskaznojmo.cz)

**Příspěvek je DOBROVOLNÝ, s tím, že je**  
**stanovená minimální částka ve výši 555 Kč**

**Celodenní akce je určená každému, kdo má ochotu a touhu mít své tělo v kondici, harmonii a klidu.** Program je nastavený tak, že jej v pohodě **může absolvovat i úplný začátečník**, ale hodně dá i tomu, kdo třeba už **roky cvičí nebo medituje**. Jednoduché sestavy cviků vychází z **Qigongu, které má 5-tisíciletou tradici**. Určitě platí, že **jednorázová akce nás do kondice nevede, minimálně však získáte množství návodů a hlavně podpory a inspirace**, abyste si následně mohli každý den, alespoň pár minut zacvičit doma. Stonásobně se Vám to vrátí. Přijďte i Vy, kdo si **přejete vyzkoušet něco nového**. Pokud jste nikdy nemeditovali, ale tušíte, že zastavení uvnitř v těle **má blahodárné účinky, vypíná hlavu a rozšiřuje vědomí**, tak moc dlouho neotálejte s přihlášením :)

Cvičení, vědomé dýchání a meditace – to vše má **hluboký základ ve východní filosofii**, ale jejich nemalé benefity **potvrzuje i moderní věda**.

**Koho oslovuje:** Bruce Lipton, Dr. Joe Dispenza, Mantak Chia, Deepak Chopra, Nassim Haremein... tak to je přesně ono. Všechny principy, na které zmiňovaní muži přichází a **vědecky potvrzují, se budou promítat během celého dne v naší praxi**.

**Přihlášky:** Gabriela Dušková, [gabisoul77@gmail.com](mailto:gabisoul77@gmail.com), tel.: 737 330 250, nebo přímo přes webový formulář. Po přihlášení se hradí nevratná ZÁLOHA ve výši 277 Kč na účet 107-1226280257/0100. *Pár dní před akcí Vám budu zasílat podrobnosti – co s sebou, jaký bude časový harmonogram apod.*

více informací na [www.vesica-news.com](http://www.vesica-news.com)



**VESICA**  
**NEWS**